club alpin français

fédération française des clubs alpins et de montagne

Cannes - Côte d'Azur

Programme

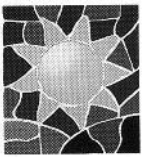
2015

DUPERCHE IMMOBILIER

TRANSACTIONS IMMOBILIÈRES - APPARTEMENTS - VILLAS- TERRAINS
ÉVALUATIONS DE BIENS - SUCCESSIONS - PARTAGES - VIAGERS

Michel DUPERCHE — AGENT IMMOBILIER GALIAN — **Tél. 06 11 89 17 25**

Les Elfes - 88, Boulevard Carnot - 06400 Cannes
duperche.immobilier@wanadoo.fr
Conditions spéciales pour les membres du Club Alpin Français



La Vie Claire

Stella Benza
15, bd Général Vautrin . 06400 Cannes
04 93 43 12 60

LE SPÉCIALISTE
DE L'ALIMENTATION
SAINE & NATURELLE

Fruits et légumes, produits laitiers, pain, viande, céréales, compléments alimentaires

Produits cosmétiques, produits naturels, librairie, conseils, idées cadeaux

Ouvert de 9h00 à 13h00 et de 15h30 à 19h30.
Le samedi de 9h à 17h. Fermé le lundi. Livraison à domicile

Hubert BRIFFOTEAU
Spécialiste verres progressifs
95, boulevard Carnot - 06400 Cannes
Tél. : 04 93 68 06 47

VOYAGES . EXCURSIONS . LOCATION D'AUTOCARS
Adhérent SNET et FNTV

S.A.R.L. Sté d'exploitation des
Autocars Ponsot

Le transporteur du Club Alpin Français de Cannes
B.P. 24 - 06370 Mouans-Sartoux
Tél. : 04 93 75 55 71 . site internet : http://www.autocars-ponsot.com/

Recommandation : nos annonceurs font un effort certain pour aider au financement de cette revue. Merci à l'avance de leur faire confiance pour vos prochains achats. Référencez-vous du Club.

club alpin français

fédération française des clubs alpins et de montagne

Cannes - Côte d'Azur

Notre adresse : 87, Boulevard Carnot . 06400 Cannes

Téléphone : 04.93.68.46.17

Notre site : www.clubalpin-cannes.com
Courriel : infos@clubalpin-cannes.com

Programme 2014 - 2015

Alpinisme page 08

Descente de Canyon page 44

Escalade page 26

Marche Nordique page 13

Multi-Activités page 13

Randonnée Pédestre Page 14

Randonnée Raquettes page 13/14

Ski-Alpinisme page 34

Ski de Fond page 13

Vélo de Montagne page 32

Bienvenue

Au Club Alpin Français Cannes Côte d'Azur

Découvrez le Club Alpin Français.

La Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne comprend de nombreux clubs à travers toute la France, tous animés par des amoureux de la montagne souhaitant vous faire partager leur passion.

Nous sommes l'un de ces clubs et nous vous attendons pour vous faire découvrir la Montagne en partageant nos valeurs et notre éthique.

Notre Club est ouvert à tous.

Pour participer à nos sorties, il faut être membre du Club, à jour de cotisation. Vous avez aussi la possibilité de découvrir le Club sur le terrain en souscrivant pour quelques euros une carte découverte qui vous donnera momentanément l'essentiel des droits d'un membre titulaire.

Votre adhésion annuelle vous donnera en outre droit à une réduction de 50% sur la nuitée dans les refuges du CAF et certains refuges à l'étranger, une assurance particulièrement adaptée à la pratique de la montagne, donne aussi accès à toutes les activités organisées par les autres clubs FFCAM

N'hésitez pas à nous rendre visite lors de nos permanences pour toute information complémentaire.

Permanences au siège du club

87, boulevard Carnot	Les lundis	de 17h à 18h30
Immeuble le Vauban - 06400 Cannes	Les mardis	de 18h à 19h00

Le comité directeur

Président :	Dreux Alain
Vice-Président responsable des activités :	Baconnet Michel
Vice-président secrétaire général :	Louviot Christian
Vice-présidente :	Galiani Marie Christine
Trésorier :	Bernard Christian
Trésorier adjoint :	Mangiarotti Maurice
Contôle des comptes :	Simondi Serge
Secrétariat :	Bovis Sébastien
Gestion des effectifs :	Calvignac Nadine
Site Internet et Bulletin :	Anseeuw michel

Membres du comité directeur :

Bourjade Guilhem	Castelli Gilbert	De Santis Chantal
Duperche Michel	Luc Forest	Gamberi Gilles
Laval Didier	Maury Olivier	Stagliano Rémi

Le mot du président

Mes pensées les plus sincères pour la veuve, les enfants et la maman de Rémi Bonopéra, qui nous a quitté dimanche 13 avril suite à une chute mortelle. Je ne t'oublie pas. Une plaque souvenir est maintenant déposée à la baisse de Druos.

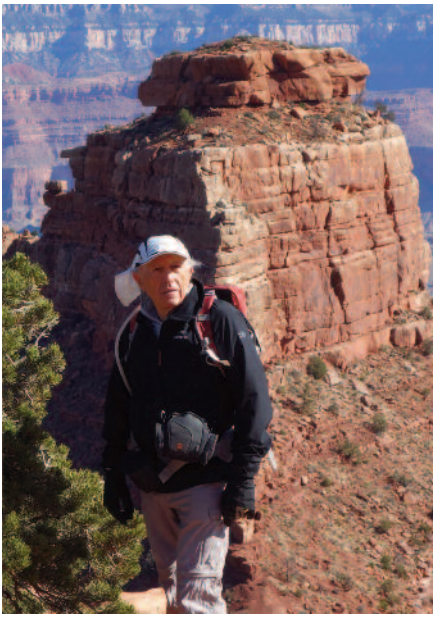
Ayant abandonné brutalement une passion de trente-cinq ans, le vol à voile, j'essaie d'utiliser mes savoirs accumulés, dans mon nouveau domaine, la montagne vue du sol, après la montagne vue du haut.

Il me semble que suivre les formations nuageuses, en particulier les cumulonimbus, me semble indispensable. Se faire prendre par la pluie, c'est une chose, par l'orage c'est autre chose surtout sur les crêtes.

Cela aide aussi d'apprendre son itinéraire pratiquement par cœur, obligeant à lire et relire la carte, en imaginant le relief.

Les situations délicates engendrent le stress et nos capacités cognitives s'en trouvent fortement dégradées. J'ai donc appris qu'avoir des outils vous donnant des résultats fiables est important. Faire intervenir l'informatique sur le terrain, ne me gêne pas du tout, il y a là un nouveau savoir à acquérir, c'est une autre approche très intéressante, pas aussi simple qu'il y paraît. L'évolution rapide des smartphones, avec des applis performantes, favorisera ce développement mais il faut en apprendre les limites et l'utiliser à bon escient. Il serait dommage d'ignorer ces nouvelles technologies.

Selon votre activité, faites de beaux séjours en montagne et restez vigilants surtout si un passage, a priori anodin, succède à un passage plus difficile.



Alain Dreux

Tarifs Cotisations annuelles 2015

L'adhésion ou son renouvellement prend effet dès le versement de la cotisation et cesse le 30 septembre 2015 à minuit, la couverture d'assurance (*) reste acquise jusqu'au 31 octobre 2015

Cat.	Conditions au 1 janvier 2015	Tarif
T1-	25 ans ou plus (1)	102,60 €
J1-	18 à 24 ans (2)	85,20 €
J2-	Moins de 18 ans (3)	66,00 €
C1-	Conjoint de membre	78,10 €
E1-	Enfant ou petit-enfant de membre de 18 à 24 ans (2)	63,00 €
E2-	Enfant ou petit-enfant de membre moins de 18 ans (3)	46,00 €
A1-	Plus de 65 ans né (e) avant le 01/01/50 (4)	83,40 €
S -	Guides SNGE - accompagnateur montagne SNAM BE escalade & Canyon SNAPEC - Gardien de refuge - SNGRGE	94,40 €

En option la revue " La Montagne " dont la résidence est en France ..... 18,00 €
dont la résidence est à l'étranger ..... 23,00 €

(1) né (e) avant le 01/01/91
(2) né (e) le 01/01/91 ou après mais avant le 01/01/97
(3) né (e) le 01/01/97 ou après
(4) Cafiste depuis plus de 10 ans sans interruption et inscrit avant le 01/09/2005

(*) L'assurance proposée par le Club Alpin comprend d'une part l'Assurance Responsabilité Civile, qui est obligatoire, et d'autre part l'Assurance de personne, qui est facultative (²) et qui regroupe l'individuelle accident, les frais médicaux, le capital décès, **l'assistance rapatriement et les frais de recherche**. L'adhérent qui ne souhaite pas l'assurance facultative devra en déduire le montant, soit 21,90 € .

(²) **Options supplémentaires** en complément de l'assurance de personne (facultatives):
seul l'adhérent qui a pris l'assurance de personne France Union Européenne/Maroc et assistance peut souscrire l'extension « Monde entier » ..... + 87,00 €
Individuelle accident renforcée ..... + 32,00 €
Individuelle accident renforcée (bénévoles)..... + 20,50 €

Option Protection Plus : accident de la vie privée et sports

Allez plus loin et protégez vos proches en souscrivant la garantie Protection Plus. Vous serez alors garanti non seulement pour vos activités sportives de licencié FFCAM
«mais également au-delà, pour tout accident de la vie privée. Le capital souscrit est forfaitaire: il sera versé quelles que soient les responsabilités en cause et en complément de tout autre indemnité versée.»
2 niveaux de garanties vous sont proposés :
Niveau 1 : tarif 323 €
Capital décès 50 000 € Invalidité : 150 000 €
Niveau 2 : tarif 646 €
Capital décès 100 000 € Invalidité : 300 000 €
Franchise absolue 5% : tout accident garanti au titre du présent contrat entraînant une Invalidité Permanente Totale Partielle donnera lieu à réduction de l'indemnité fixée égale à 5%

CARTE DECOUVERTE

Elle vous permet, pour une somme modique, de découvrir les différentes activités du Club Alpin Cannes Côte d'Azur. Trois types de cartes sont prévues :
Pour 1 journée (5€) - pour 2 journées consécutives (9 €) ou pour 3 journées consécutives (15 €)
Une même personne ne pouvant bénéficier que d'un total maximum de 3 jours pour l'utilisation cette carte.

Notre site Internet

Nous nous efforçons de mettre à jour notre site régulièrement. Outre les récits et photos qui vous transporteront en un clic, pendant quelques instants ou plus, dans l'univers de la montagne, vous découvrirez aussi les dernières informations concernant nos activités. Vous pourrez nous soumettre vos plus belles photos avec un petit texte à l'adresse du Webmaster (se trouvant dans le dernier onglet de notre site) afin de partager vos moments de rêves.
Le forum vous est ouvert pour toutes vos suggestions, échanges d'idées, recherche d'un partenaire pour une sortie ou faire partager une splendide course ou un itinéraire inédit. Pour cela, inscrivez-vous sur la liste de diffusion électronique «s'inscrire» située en haut à droite de la page du forum, après réception d'un mail de confirmation, vous serez en mesure de déposer vos messages et de recevoir des messages d'informations provenant du forum concernant les activités du club.

Les programmes, donnés à titre indicatif sont actualisés régulièrement sur le site Internet du club ainsi que dans le forum (à consulter régulièrement).

Vous désirez avoir des renseignements ou effectuer une inscription pour une sortie, voici les adresses Mèls par activités :

- **Alpinisme**- alpinisme@clubalpin-cannes.com
- **Descente de Canyon** canyon@clubalpin-cannes.com
- **Escalade** escalade@clubalpin-cannes.com
- **Ecole d'escalade jeunes** ecole-escalade-jeunes@clubalpin-cannes.com
- **Multiactivités et marche Nordique** multiactivites@clubalpin-cannes.com
- **Randonnée** randonnee@clubalpin-cannes.com
- **Randonnée du mercredi** randonnee-mercredi@clubalpin-cannes.com
- **Ski-Alpinisme** ski.alpinisme@clubalpin-cannes.com
- **Vélo de Montagne -VTT** vtt@clubalpin-cannes.com
- **Informations générales du club** infos@clubalpin-cannes.com

PROGRAMME

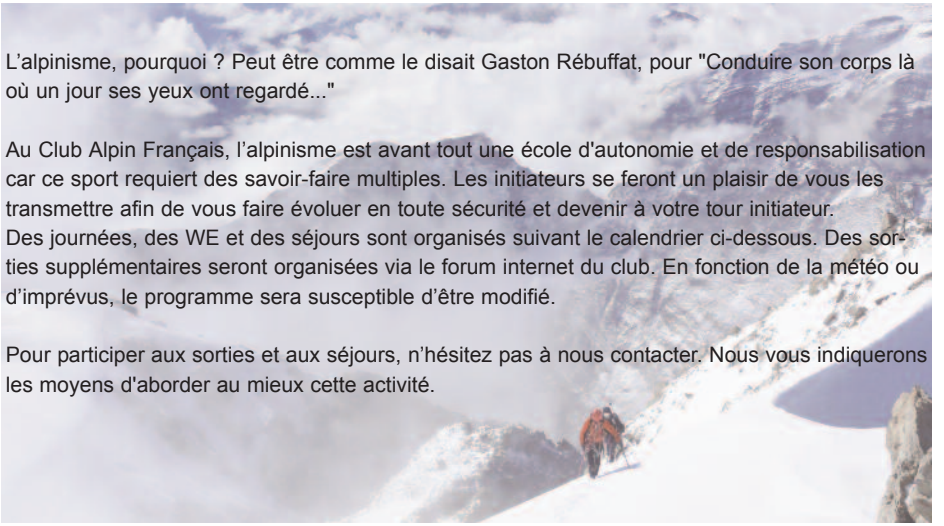
Alpinisme

Président de la commission : Guilhem Bourjade xigane@gmail.com

Initiateurs alpinisme :
Isabelle Brousse - *i.brousse1@free.f* Jean-Michel Clausse - *jean-michel.clausse@obs-azur.fr*

Initiateur terrain d'Aventure :
Nicolas Roirand – nroirand@yahoo.fr Gérard Allemoz - gerardallemoz@hotmail.com

Encadrants :
Michel Baconnet - *michel.baconnet@free.fr* Sylvain Rebours - *srebours@yahoo.fr*



L'alpinisme, pourquoi ? Peut être comme le disait Gaston Rébuffat, pour "Conduire son corps là où un jour ses yeux ont regardé..."

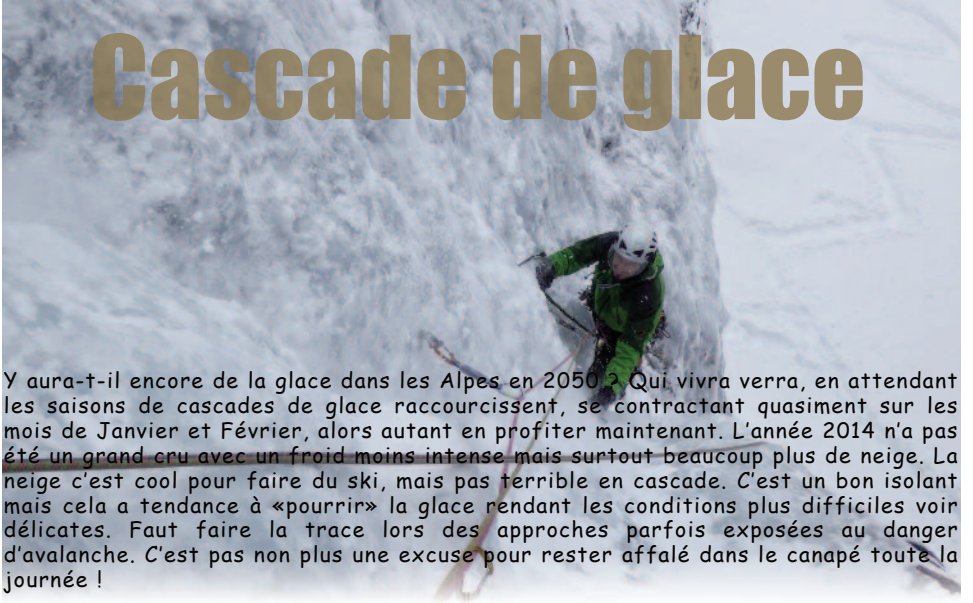
Au Club Alpin Français, l'alpinisme est avant tout une école d'autonomie et de responsabilisation car ce sport requiert des savoir-faire multiples. Les initiateurs se feront un plaisir de vous les transmettre afin de vous faire évoluer en toute sécurité et devenir à votre tour initiateur.
Des journées, des WE et des séjours sont organisés suivant le calendrier ci-dessous. Des sorties supplémentaires seront organisées via le forum internet du club. En fonction de la météo ou d'imprévus, le programme sera susceptible d'être modifié.

Pour participer aux sorties et aux séjours, n'hésitez pas à nous contacter. Nous vous indiquerons les moyens d'aborder au mieux cette activité.

2014	
Automne	Initiation grimpe sur coinceur
2015	
17-18-19 Janvier	Séjour cascade de glace en Val Varaita
Janvier-février	Séjour cascade de glace en Val d'Aoste
	Séjour cascade de glace dans le Queyras
Mars-Avril	Couloir, mixte dans le Mercantour
Juin-Août	Parcours d'arêtes et voies terrain d'aventure en montagne
04 au 11 Juillet	Stage de formation terrain montagne
Juillet	Séjour escalade montagne
Août	Séjour courses rocheuses au Corno Stella

Pour tout renseignement supplémentaire sur les programmes, pensez à consulter notre forum.
Contact mail : alpinisme@clubalpin-cannes.com

Cascade de glace



Y aura-t-il encore de la glace dans les Alpes en 2050 ? Qui vivra verra, en attendant les saisons de cascades de glace raccourcissent, se contractant quasiment sur les mois de Janvier et Février, alors autant en profiter maintenant. L'année 2014 n'a pas été un grand cru avec un froid moins intense mais surtout beaucoup plus de neige. La neige c'est cool pour faire du ski, mais pas terrible en cascade. C'est un bon isolant mais cela a tendance à «pourrir» la glace rendant les conditions plus difficiles voir délicates. Faut faire la trace lors des approches parfois exposées au danger d'avalanche. C'est pas non plus une excuse pour rester affalé dans le canapé toute la journée !

2014 a été l'occasion d'intégré Nicolas, un débutant motivé qui a vite progressé. Le premier WE de l'année n'est généralement pas trop dur, permettant de débuter dans l'activité. Toutefois il est souhaitable de se faire connaître à l'avance afin d'être réactif vis à vis des conditions très changeantes pouvant commencer en Décembre et finir en Mars. La saison a débuté dans le Queyras et Brianconnais sur des sites comme Ceillac, Aiguille, Cervières non avalancheux puis nous sommes partis en Italie dans la vallée de Greyssoney au pied du Mont Rose. L'accueil à l'Italienne a été à la hauteur avec ses bons petits plats, savoureux et énergétiques bien vite dépensés dans la neige profonde malgré les raquettes. Dans cette activités les jeunes et moins jeunes avec jambes musclées sont très appréciés pour les traces et portage du matériel.

On remet bien évidemment le couvert en 2015, l'activité est un excellent entrainement pour la montagne hivernale ou la haute montagne. Si vous êtes motivés pour une saison, contactez nous : alpinisme@clubalpin-cannes.com

Cévennes 2014

Séjour dans les Cévennes – Mai 2014

Rêves éveillés

Dans l'antre opaque de l'aven,
aux voûtes plombées de larmes,
depuis les balustres, nous avons capté,
une forêt magique, dentelles de pierres,
pinacles, cannelures, colonnes palmipèdes,
ou filaments de méduses.

Au sortir de ce « gosier du diable »,
retour de la lumière et
échappées sur le Causse Méjean.
Celui ci, décoloré, âpre, pelouse ou lande,
troué de dolines, pâtures à moutons,
quelques segments de conifères sombres
ou encore une bâtisse trapue.

En d'autres moments, nous nous sommes ennivrés
de la palette printanière de ces verts tendres
ou assombris par les cieux plombés
d'éclairages fugaces.

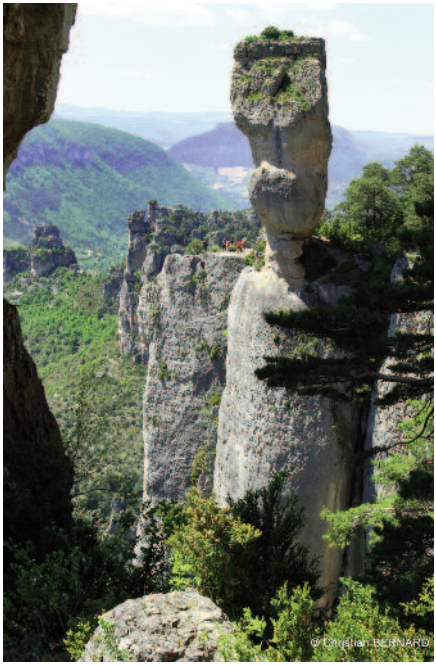
Nous avons sillonné les vallons poudrés
du jaune profond des genêts buissonnants.
Splendide était la vastitude de ces forêts :
l'arboretum avec ses immenses arbres
aux troncs rectilignes ou noueux,
sequoias, pins d'oregon ou de Céphalonie..

Mais nous devions affronter tant les friselis du vent
devenus soudain tourmente et rafale
puis à nouveau se surprendre d'une escarpe de ciel bleu,
soudain avalé par une giboulée de grêle, de neige ;

et ceci face aux arbres divinement lustrés de glace.

Mais aux derniers jours, miracle, l'été est revenu
avec ses camaieus de couleurs
Alors, nous avons escaladé les serres dénudées,
de calcaire et dolomie,
au dessus d'une pinède chevelue.
Etonnant chaos de falaises, face lisse bleutée ou rugueuse
arches, monolithes, tourelles, cirques ;
un étonnant bestiaire à savourer
à côté des escarpes des vases de Chine ou de Sèvres
Au travers de la forêt, nous devinions le valat encaissé
et le chapelet des villages fortifiés.

Subtiles contrées cévenoles
que vous avez su avec talent nous faire découvrir,
avec ces horizons flous et brumeux
de l'Aubrac au Ventoux
avec de lointaines percées vers la mer.



Merci à toi Christian, l'initiateur et le coordonnateur
de ce beau séjour, merci aussi aux deux Michels
qui nous ont épaulé dans les moments difficiles.

Multi-activités

Permanences les mardis de 18h à 19h

Président de la commission multi-activités

Michel Duperche : Tél.: 06 11 89 17 25
Initiateur Ski Randonnée Nordique / Raquettes / Randonnée Alpine

Luc Forest : initiateur Ski Randonnée Nordique

Email de la section : multiactivités@clubalpin-cannes.com

PROGRAMME Saison 2014-2015
Les sorties ont lieu de préférence en semaine et le samedi

Préparation physique recommandée : avant l'arrivée de la neige d'octobre à novembre.

Marche nordique dans les environs de CANNES
Pays de Lérins de Cannes à Peymeinade, Croix des Gardes, Esterel, Berges de la Siagne, Parc de la Valmasque. Initiation : les séances d'une à deux heures comprennent des exercices d'échauffement avec utilisation d'agrès en plein air. Parfois les séances sont poursuivies par une ballade en VTT.

Ski de fond au Pays d'Azur :
Initiation pour tous
Sur les domaines de Gréolieres, Beuil les launes, Le Boréon, Andon-Caille, etc.
Matériel loué sur place.

Ski de randonnée Nordique :
Pour sportifs équipés et entraînés. Sorties à la journée - Séjours (consultez notre forum)

Raquettes à neige :
Large choix de randonnées répertoriées dans Les guides RANDOXYGENES édités par le Conseil Général des Alpes Maritimes.

Randonnée

Les randonnées collectives au sein du Club se pratiquent dans le cadre :

- de sorties d'une seule journée (mercredi, samedi, dimanche, jour férié)
- de sorties de week-end (2 ou 3 jours)
- de séjours d'une semaine ou plus.

Elles sont encadrées par des initiateurs bénévoles qui ont tous reçu une formation adaptée leur permettant de faire découvrir en sécurité à toute personne valide les joies de la montagne.

Président de la commission randonnée : Luc Forest

Responsable des sorties du mercredi :	Christian Louviot
Du samedi :	Michel Delhaye - Suppléant Syvie Ego
Du dimanche :	Jean Luc Mespoulet - Suppléant Alain Dreux

Les Initiateurs :

Claude Bertrand	Laurent Bos	Nadine Calvignac	Michel Delhaye
Alain Dreux	Michel Duperche	Sylvie Ego	Yolaine Fleury
Luc Forest	Marcel Fouquet	Joseph Lanzo	Josette Lanzo
Michel Levet	Christian Louviot	Jean Luc Mespoulet	André Ricord
Rémi Stagliano	André Torrero	Solange Vicchi	

Nous vous proposons pour tous renseignements de vous déplacer ou d'appeler au club le lundi soir lors de la permanence de ce jour, et pour toutes inscriptions d'utiliser tous les moyens actuels tels que : téléphone, courriel, ou notre forum

Chaque lundi soir : il vous sera fourni le nom des cadres organisant les sorties du W.E. de la fin de semaine en cours, renseignements aussi fournis (chaque semaine) sur notre site Internet dans l'onglet « FORUM » rubrique "Rando Pédestre et/ou Raquettes".

LE FORUM :

Un index spécifique à la randonnée "Rando Pédestre et/ou Raquettes" est à votre disposition pour une bonne relation, établir votre choix et une information en continu...

Les temps changent, avec cet outil formidable "Internet" nous pensons vous aider dans votre information et parfaire vos choix de décision au plus près de la réalité pour une bonne sortie randonnée.

Vos initiateurs ont donc pris l'engagement de venir chez vous par cet intermédiaire régulièrement chaque semaine pour toute info concernant la randonnée.

Sorties Raquettes

En période hivernale, parallèlement aux randos pédestres, des sorties raquettes seront réalisées le mercredi (sous réserve de neige suffisante). Les sorties se feront dans des secteurs ne comportant pas de risques d'avalanches, à des dates qui seront arrêtées une semaine à l'avance, en fonction de l'enneigement. Le caractère d'initiation et de formation sera maintenu.

LES RANDONNÉES D'UNE JOURNÉE

Mercredi

Permanences les lundis de 17h à 18h30

Le mercredi il y a toujours une randonnée qui vous convient ...

Le programme annuel des sorties du mercredi propose pour chaque semaine de l'année un lieu de destination pour randonner. Mais de fait pour chaque sortie ce sont 4 randonnées distinctes qui sont offertes.
En effet 4 groupes, généralement encadrés chacun par deux initiateurs, seront constitués en arrivant sur le terrain; chaque participant choisit le groupe le mieux adapté à sa condition et à ses désirs d'effort physique et ou de contemplation de la nature. Ce choix se fait à partir des informations communiquées dans le car ou mieux à partir des plans de marche établis par les initiateurs responsables et diffusés par internet la veille de la sortie.

Pour permettre un étalement de ces randonnées dans l'échelle des difficultés, les initiateurs préparent leurs randonnées en respectant pour chaque groupe les plafonds ci-après :

Groupe 1 :
Les bons marcheurs
Dénivelée maximale : 1250m, durée maximale hors pauses 6 heures.
Groupe 2 :
Les marcheurs moyens
Dénivelée maximale : 1000m, durée maximale hors pause 6 heures.
Groupe 3 :
Les débutants et ceux qui aiment adopter un rythme « cool »
Dénivelée maximale : 750m, durée maximale hors pause 5 heures.
Groupe 4 :
Les promeneurs plus intéressés par la contemplation du paysage que par la performance
Dénivelée maximale : 500m, durée maximale hors pause 4 à 5 heures

Amoureux de la montagne, il y a donc toujours une randonnée qui vous convient, soyez nombreux à nous rejoindre.

Permanence et inscriptions :
La permanence pour inscription a lieu de 17 à 19h le lundi. Téléphoner pour cela dans le créneau 17 - 18h30. En fait la majorité des inscriptions se fait lors de la randonnée précédente.
ou par courriel : randonnee-mercredi@clubalpin-cannes.com

Acheminement sur le terrain :
En car pour un forfait actuel de 16 €. Départ de Cannes La Bocca, avenue Coubertin face à la piscine municipale, horaires pages suivantes.

Randonnée

PROGRAMME DU MERCREDI

Dép	Cannes	Lieu départ rando	Randonnée	Secteur	Cartes
Janvier					
07/01	07h00	Torria ou Chiusanico	Mont Torre	San Remo Imperia	IGC 14 & 15
14/01	07h00	Bagnols-en-Forêt	Les Gorges du Blavet	Département du Var	3544ET
21/01	07h00	Sallagriffon	Le Mont St Martin	Haut-Estéron	3642ET
28/01	07h00	Séranon	Le Bauroux	Arrière Pays Grassois	3542ET
Février					
04/02	07h00	Hyères ou Giens	La Presqu'île de Giens	Département du Var	3446OT
11/02	07h00	Annot	Saint-Jean du Désert	Haute vallée du Var	3542OT
18/02	07h00	Saint-Jeannet	Les Gorges de la Cagne	Arrière-Pays - Vence	3642ET
25/02	07h00	Lucéram - Col de Porte	Cime de Roccassièra	Arrière-Pays Niçois	3741ET
Mars					
04/03	07h00	Sainte-Agnès	La Cime de Baudon	Pays Mentonnais	3742OT
11/03	07h00	La Bollinette	La Séréna	Tinée	3641ET
18/03	07h00	Fontan	Cime de Campbel	Roya	3841OT
25/03	07h00	Hostellerie Ste-Baume	Chaîne de la Ste-Baume	Ouest Var	3345OT&3245ET
Avril					
01/04	07h00	Breil-sur-Roya	Traversée de Breil à Sospel	Roya et Bévéra	3741ET
08/04	07h00	Levens	Mont Férion	Arrière-Pays Niçois	3741ET
15/04	07h00	Pont de l'Artuby	Le Grand Margès	Verdon	3442OT
22/04	07h00	Viévola	Les Forts de Tende	Roya	3841OT
29/04	07h00	Col de Toutes Aures-Vergons	Pic de Chamatte	Verdon	3542OT
Mai					
06/05	07h00	Pré de Chaudi	Les Corniches du Cians	Vallée du Cians	3640OT
13/05	07h00	Rando Pique-Nique	(A définir)		
20/05	06h30	Fontan	Le Tour de la Cime de Gauron	Vallée de la Roya	3841OT
27/05	06h30	Péone	Crête de Septenne et Montagne de l'Estrop	Haut Cians	3640OT
Juin					
03/06	06h30	Clans	Pointe de Sérenton	Moyenne Tinée	3641ET
10/06	06h30	Turini-Baisse de Tueis	Cime du Diable	Vésubie	3741OT
17/06	06h30	Saint-Dalmas-Le-Selvage	Cime de la Plate	Haute-Tinée	3639OT
24/06	06h30	La Colmiane	Traversée de La Colmiane au Boréon	Vésubie	3741OT

RANDONNÉE D'UNE JOURNÉE

Permanences les lundis de 17h à 18h30

Dép	Cannes	Lieu départ rando	Randonnée	Secteur	Cartes
Juillet					
01/07	06h30	Camp des Fourches	Tête de l'Enchastraye	Haute-Tinée	3639OT
08/07	06h30	La Madone de Fenestre	Mont Ponset	Vésubie	3741OT
15/07	06h30	Pont du Countet	Les Lacs Autier et Niré	Vésubie	3741OT
22/07	06h30	Isola 2000	Cime de la Lombarde	Haute-Tinée	3640ET
29/07	06h30	Madone Fenestre	Traversée Madone Fenestre-Gordolasque	Vésubie	3741OT
Août					
05/08	06h30	Le Pra	Lacs de Morgon	Haute-Tinée	3639OT
12/08	06h30	Parking Salèse	Lacs de Frémamorte - Tête Sud des Bresses	Vésubie	3741OT
19/08	06h30	Col Saint-Martin	Monts Pépoiri et Pétoumier	Vallée de la Vésubie	3741OT
26/08	06h30	Castérino	Lacs de Peïrefique	Vallée de la Roya	3841OT
Septembre					
02/09	06h30	Isola 2000	Lac de Tavels	Haute-Tinée	3640ET
09/09	06h30	Beuil - Pont de Cougne	Mont Mounier	Tinée	3640OT
16/09	06h30	Col de la Couillole	Lauvet d'Ilonse	Tinée	3641ET
23/09	06h30	Castellane	Les Cadières de Brandis	Vallée du Verdon	3542OT
30/09	06h30	St-Martin d'Entraunes	Cime de Chamoussillon	Var	3540ET
Octobre					
07/10	07h00	Annot	Les Grès d'Annot	Vallée de la Vaïre	3541OT
14/10	07h00	Cassis	Calanques de Cassis	Bouches-du-Rhône	3245ET
21/10	07h00	Lantosque	Les Granges de la Brasque	Vésubie	3741OT
28/10	07h00	Le long de la Tinée au Nord d'Isola	Le tour de Burenta	Tinée	3640Et
Novembre					
04/11	07h00	Soleilhas	Crêtes du Pensier	Département 043	542ET ou OT
11/11	07h00	Villars-sur-Var	Mont Falourde	Moyen Var	3641OT
18/11	07h00	Repas annuel			
25/11	07h00	Pont des Roberts - Guillaumes	Circuit d'Amen	Haut-Var	3640OT
Décembre					
02/12	07h00	Saint-Cézaire	De Cézaire à Escragnolles	Haute-Siagne	3543ET
09/12	07h00	Traversée dans l'Esterel			3544ET
16/12	07h00	Gourdon	Plateau de Cavillore	Arrière-Pays Grassois	3643ET
			Joyeuses Fêtes		

Randonnée

PROGRAMME DU SAMEDI

Inscriptions :

Sur notre forum : http://www.clubalpin-cannes.com/ - le forum (rubrique RANDO pédestre et/ou raquettes)
ou par courriel : randonnee@clubalpin-cannes.com (après retour de notre validation par courriel)
ou par téléphone.

Acheminement sur le terrain :

en voitures (covoiturage : répartition des frais entre participants calculés pour une voiture 4 places sur la base de 0,30 €/km, taux max, + péages)

Niveau des randonnées :

Ces randonnées sont destinées à des randonneurs de niveau moyen et débutant , donc niveaux 2 et 3, définis dans la page 13 randonnée du mercredi.

Date	Dép	Lieu de départ	Randonnée	Secteur	Carte
Janvier					
10/01	7h00	Lieu « les Canons » St Jeannet	Gges de la Cagnes, Baou des Noirs	Estéron	3642 ET
17/01	7h00	Evenos, Gorges d'Ollioules	Château du Diable, cuves du Destel	Toulon	3346 OT
24/01	7h00	Le Trayas (retour en train)	Estérel traversée depuis Agay	Fréjus St Raphael	3544 ET
31/01	7h00	Depuis Cassis le bord de mer	Les Calanques / plages	Cassis	3145 ET
Février					
07/02	7h00	Gréolières les Neiges	Neige en sous bois (raquettes découverte)	Estéron	3642 ET
14/02	7h00	Breil sur Roya	Piène haute	Roya	3841 OT
21/02	7h00	Castellar	Roc d'Orméa par Monti	Nice Menton	3742 OT
28/02	7h00	La Tour sur Tinée	Circuit de Mangiarde	Tinée	3641 ET
Mars					
07/03	7h00	Audibergue / Andon	Parcours en crêtes (raquettes découverte)	Estéron	3542 ET
14/03	7h00	La Napoule	Notre Dame d'Afrique / Estérel	Fréjus St Raphael	3544 ET
21/03	7h00	Gourdon	Plateau de Cavillore	Cannes / Grasse	3643 ET
28/03	7h00	Eze bord de mer (après la gare)	Mont Bastide par le sentier "Nietzsche"	Eze mer	3742 OT
Avril					
04/04	6h30	La Colmiane	Du coté du Cayre Gos en forêt (Raquettes)	Moyenne Tinée	3641 ET
11/04	6h30	Mazaugues – Var	Le Mourré d'Agnis	Massif des Maures	3345 OT
18/04	6h30	Bairols – B 191	Le Mont Falourde	Tinée	3641 ET
25/04	6h30	Ilonse - route de Pierlas	Le Lauvet d'Ilonse (raquettes - découverte)	Tinée	3641 ET
Mai					
02/05	6h30	Randonnée en étoile à partir d'un refuge, accessible tous niveaux		Voir le forum Rando début 2015	
09/05	6h30	Randonnée en étoile à partir d'un refuge, accessible tous niveaux		Voir le forum Rando début 2015	
16/05	6h30	Le Mas	Montagne de Charamel	Estéron	3542 ET
23/05	6h30	Utelle (B 111 au nord du village)	Le Brec d'Utelle	Moyen Var	3641 OT
30/05	6h30	Annot - Alpes Haute Provence	Les Grès d'Annot	St André-les-Alpes	3541 OT

Date	Dép	Lieu de départ	Randonnée	Secteur	Carte
Juin					
06/06	6h30	Les Cavaliers - Gorges du Verdon	Sentier de l'Imbut / sentier Vidal	Var	3552 OT
13/06	6h30	Fontan / Saorges	Circuit de Peïremont	Roya	3841 OT
20/06	6h30	Daluis - Hameau de la Pinée	Mont St Honorat	Var	3540 ET
27/06	6h30	Tende - Lac des Mesches	Pointe de la Corne de Bouc	Roya	3841 OT
Juillet					
04/07	6h30	St Grat / Pont du Countet	Lac Niré par le lac de la Fous	Roya	3841 OT
11/07	6h30	Vacherie du Boréon (fin de route)	Les lacs Bessons	Vésubie	3741 OT
18/07	6h30	Rando à définir	Pour toutes informations consulter le Forum Rando		
25/07	6h30	Boréon parking Salése	Cayre Archas	Vésubie	3741 OT
Août					
01/08	6h30	Rando à définir	Pour toutes informations consulter le Forum Rando		
08/08	6h30	Madone de Fenestre (route)	Les crêtes de Prals	Vésubie	3741 OT
15/08	6h30	Randonnée en étoile à partir d'un refuge, accessible tous les niveaux		Voir le forum courant 2015	
22/08	6h30	Castérino	Baisse de Fontanalbe - Vallon de Fontanalbe	Roya	3841 OT
29/08	6h30	Boréon parking Salése	Lac Négre	Vésubie	3741 OT
Septembre					
05/09	6h30	Escragnolles / Briasq	Circuit de Belletrud (B 81 ou B 83)	Haute Siagne	3543 ET
12/09	6h30	Vacherie Boréon (fin de route)	Lacs de Trécolpas / Cougourde	Vésubie	3741 OT
19/09	6h30	Madone de Fenestre	Les lacs Balaour & Cabret	Vésubie	3741 OT
26/09	6h30	Sanctuaire de Saint Anne	Tour des Lacs Lausfer	Tinée 2	3640 ET
Octobre					
03/10	7h00	Valberg	Dôme du Barrot	Haut Cians	3640 OT
10/10	7h00	Le Rubi - Chapelle St Marc	Tête de Rigaud	Moyen Var	3641 OT
17/10	7h00	Limone - route du col de Tende	Circuits des Forts de Tende	Roya	3841 OT
24/10	7h00	Breil sur Roya / Libre	Roche Fourquin / Mont Tron	Roya	3841 OT
31/10	7h00	Près de Duranus	Cime de Roccassièra	Moyen Var	3641 OT
Novembre					
07/11	7h00	La Palud / Belvédère de Maireste	Sentier du Bastidon	Verdon	3442 OT
14/11	7h00	Péone	Tête de Méric	Var	3540 ET
21/11	7h00	Hameau de Cayrosina (B 183)	Chateau de Malmort	Roya	3841 OT
28/11	7h00	Préalpes de Grasse	Confluent des Siagnoles	Haute Siagne	3543 ET
Décembre					
05/12	7h00	St Auban - le lac	Le Pensier Oriental	Haute Estéron	3542 ET
12/12	7h00	Col du Testanier RN7	Testanier / Barrage du Malpasset	St Raphael	3544 ET
19/12	7h00	Roquebrune sur Argens	Rocher de Roquebrune ou Estérel (final)	Le Muy	3544 OT

Inscriptions le vendredi :

Sur notre forum : http://www.clubalpin-cannes.com/ - le forum (rubrique RANDO pédestre et/ou raquettes)
ou par courriel : randonnee@clubalpin-cannes.com (après retour de notre validation par courriel)
ou par téléphone.

Acheminement sur le terrain :

en voiture (covoiturage : répartition des frais entre participants calculés pour une voiture 4 places sur la base de 0,30 €/km, taux max, + péages)
Lieu de R.D.V. du départ : à définir à l'inscription

Niveau des randonnées :

Ces randonnées sont destinées à des randonneurs confirmés, en général de niveau 1 et au minimum de niveau 2, définis dans la page 13 de ce livret (randonnée du mercredi).

Programme de plusieurs jours :

Des sorties d'une durée de 2 ou 3 voir 4 jours sont prévues lorsqu'un jour férié jouxte le W.E. Elles sont annoncées sur le forum, au moins 15 jours à l'avance.

- Parmi les randonnées programmées, notamment en période hivernale, certaines nécessitent des matériels tels que raquettes, crampons, piolets. Il faut donc s'informer systématiquement auprès des initiateurs assurant la permanence le vendredi pour savoir, compte tenu de l'enneigement effectif, les matériels à emporter.

- Il faut rappeler que les sorties raquettes nécessitent l'usage par tous les participants d'un kit de sécurité comprenant : DVA (Arva), pelle, sonde.

Sécurité :

Le responsable de la sortie peut refuser d'encadrer un participant démuni des équipements de sécurité ou susceptible de mettre en jeu la sécurité du groupe, Il pourra modifier le programme en fonction des conditions météorologiques.

- Des formations sont prévues pour que chaque personne intéressée par les sorties raquettes puisse apprendre à utiliser ces équipements de sécurité.

- Inscriptions spécifiques pour les sorties Week-end : un engagement d'au moins 3 semaines précédant la sortie est impératif pour permettre l'organisation de ces sorties.

Date	Dép	Lieu de départ	Randonnée	Secteur	Carte
Janvier					
04/01	6h30	Valdeblore / St Dalmas	Mont Giraud	Tinée	3641 ET
11/01	6h30	Soleilhas ou Le Touyet	Sommet de la Bernarde	Castellane	3542 OT
18/01	6h30	Roya-village	Cime Nègre	Tinée	3540 ET
25/01	6h30	Breil sur Roya	L'Arpette de Breil	Roya	3841 OT
Février					
01/02	6h30	Lac du Boréon	Col du Guilié	Vésubie	3741 OT
08/02	6h30	Roure - Arboretum	Mont Autcellier	Tinée	3641 ET
15/02	6h30	La Colmiane - Col St Martin	Mont Pétoumier / Cime de Belletz	Vésubie	3741 OT
22/02	6h30	Soleilhas	Cime du Teillon les Quatre Termes	Castellane	3542 OT
Mars					
01/03	6h30	Saint Dalmas le Selvage	Mont Aunos	Tinée 1	3639 OT
08/03	6h30	Annot - Auberge de Roncharel	Puy de Rent	Alpes Haute Provence	3541 OT
15/03	6h30	Le Pra	Pas de Morgon	Tinée 1	3639 OT
22/03	6h30	Saint Grat	Cime du Diable	Vésubie	3741 OT
29/03	6h30	Puyloubier	Montagne Sainte Victoire	Aix en Provence	3244 ET
Avril					
05/04	6h00	Randonnée en étoile à partir d'un refuge, accessible tous les niveaux		Voir le forum courant 2015	
12/04	6h00	Saint Grat	Mont Clapier	Vésubie	3741 OT
19/04	6h00	Castellar (parking du cimetière)	Roc d'Orméa / Grammondo	Menton	3742 OT
26/04	6h00	Hameau le Figaret	Tour du Brec d'Utelle	Vésubie	3741 OT
Mai					
03/05	6h00	Randonnée en étoile à partir d'un refuge, accessible tous les niveaux		Voir le forum courant 2015	
10/05	6h00	Randonnée en étoile à partir d'un refuge, accessible tous les niveaux		Voir le forum courant 2015	
17/05	6h00	Estenc B 40	Cime de Roche Grande	Var	3540 ET
24/05	6h00	Colla Melosa	Le Toraggio	Roya	3841 OT
31/05	6h00	Chateauneuf d'Entraunes	Cime de l'Aspre	Var	3540 ET
Juin					
07/06	6h00	Camp des fourches	Bonnet Carré	Tinée 1	3639 OT
14/06	6h00	Vacherie du Boréon	Caïre Agnel	Vésubie	3741 OT
21/06	6h00	Col de Brouis / Moulinet	Le Mangiabo & pointe de Ventabren	Roya	3841 OT
28/06	6h00	Notre Dame des Fontaines	Mont Saccarel	Roya	3841 OT

La suite du programme à la page 22

Randonnée

PROGRAMME DU DIMANCHE

Date	Dép	Lieu de départ	Randonnée	Secteur	Carte
Juillet					
05/07	6h00	Valberg - col de l'Espaul	Mont Mounier	Haut Cians	3640 OT
12/07	6h00	Randonnée en étoile à partir d'un refuge, accessible tous les niveaux		Voir le forum courant 2015	
19/07	6h00	Madone de Fenestre	Cime du Gelas	Vésubie	3741 OT
26/07	6h00	Vacherie du Boréon	Cime de la Malédie	Vésubie	3741 OT
Août					
02/08	6h00	Vacherie du Boréon	Tête de la Ruine	Vésubie	3741 OT
09/08	6h00	Vacherie du Boréon	Cime de la Cougourde	Vésubie	3741 OT
16/08	6h00	Madone de Fenestre	Cime Cabret & lacs Balaour	Vésubie	3741 OT
23/08	6h00	Randonnée en étoile à partir d'un refuge, accessible tous les niveaux		Voir le forum courant 2015	
30/08	6h00	Lac du Boréon	Lac & Cime du Mercantour	Vésubie	3741 OT
Septembre					
06/09	6h00	St Etienne de Tinée / Rabuons	Mont Ténibre (2 jours)	Haute Tinée 1	3639 OT
13/09	6h00	Madone de Fenestre	Mont Colomb (versant S.W.)	Vésubie	3741 OT
20/09	6h00	Hameau de Peyresq	Le Grand Coyer	Haute Provence	3541 OT
27/09	6h00	La Palud sur Verdon	Le Mourre de Chanier	Gorges du Verdon	3442 OT
Octobre					
04/10	6h00	Camp des Fourches	Mont Aïga	Tinée 1	3639 OT
11/10	6h00	Route Isola (après village)	Tête Rougnouse de la Guercha	Tinée 2	3640 ET
18/10	6h00	Bairols village	Pointe des Quatre Cantons	Moyenne Tinée	3641 ET
25/10	6h00	Vignols / Roubion	Varielos baisse de la Valette (boucle)	Moyenne Tinée	3641 ET
Novembre					
01/11	6h30	Pont de Nans	Montagne de Thiey	Haute Siagne	3543 ET
08/11	6h30	Castellane	Les Cadières de Brandis / Pré Chauvin	Alpes Hte Provence	3542 OT
15/11	6h30	Le Boréon	Cime des Naucettes	Vésubie	3741 OT
22/11	6h30	Gréolières	Boucle Crêtes de Gréolières	Estéron	3642 ET
29/11	6h30	Pont des Roberts	Tête de la Colombière	Haut Cians	3640 OT
Décembre					
06/12	6h30	Théoule	Grand tour de l'Estérel	Fréjus Saint Raphael	3544 ET
13/12	6h30	Les Goudes	Calanques de Marseille	Marseille	3145 ET
20/12	6h30	Roquebrune sur Argens	Rocher de Roquebrune (les étoiles)	Lorgues	3544 OT

Gilbert CASTELLI, Didier LAVAL,
Accompagnateurs en montagne

Partenaires du Parc National du Mercantour.
Professionnels agréés par le Parc pour la Vallée des « Merveilles ».

Spécialistes des Alpes du Sud et de la Corse.
Randonnées à la journée et raids. Courses orientation.
Raquettes à neige. Nuits en igloo.
Formations à l'orientation et au secours en montagne.
Formations à la connaissance de la neige.

00 33 (0) 6 84 81 07 93
gilbertcastelli@laposte.net
altiraid06@gmail.com

00 33 (0) 6 19 27 34 24
laval.didier@hotmail.fr
altiraid06@gmail.com

RANDONNÉE

Récit

Ma première sortie RAQUETTES

SORTIE DU 26 JANVIER 2014

Vendredi 24 janvier :
Lors de l'Assemblée Générale du CAF, invité par Michel Duperche, j'ai rencontré Domitille que tous les randonneurs connaissent.
Elle a eu la gentillesse de me proposer une sortie en raquettes. Je n'avais jamais pratiqué ce sport. Tenté, j'acceptai l'invitation.
Et me voilà embarqué dans une aventure sans la moindre connaissance ni expérience !
Problème : Je ne possédais aucun vêtement d'hiver, aucun matériel pour cette expédition.
Par chance, Michel en bon Samaritain est venu à mon secours et me prêta le nécessaire.
Lorsque nous eûmes fini l'inventaire de tout ce dont j'avais besoin je vis dans son regard une sorte de compassion que je traduisis par : « tu vas en baver, mon p'tit gars ! ».

Dimanche 26 janvier :
Il est six heures et demie et c'est le grand départ. J'embarque dans la voiture d'Alain. Pendant le trajet nous fûmes surpris d'apercevoir la Corse à l'horizon. Le temps était dégagé et nous annonçait une belle journée ensoleillée, mais froide.

Arrivé à Castérino, tous le monde se changea et s'équipa . Après vérification des ARVA par Rémi j'emboîtai le pas en peloton de tête. Mal m'en a pris car au bout de deux cents mètres j'ai cru que mon cœur ne tiendrait pas le coup ! L'altitude m'oppressait.
Je m'arrêtai pour laisser passer les « cafistes » aguerris, le temps de reprendre mon souffle puis repris la marche en essayant de trouver mon rythme.
Nous fîmes une première pause dans un petit refuge. Le paysage enneigé était si beau autour de nous, que j'en oubliai presque les efforts pour y parvenir.
Quand nous arrivâmes au lac des Grenouilles j'étais à bout de force.
Le groupe de tête continua sans nous. Nous restâmes cinq. Nous trouvâmes un petit coin pour se reposer et surtout se restaurer.
Je pris le temps d'admirer ce cadre magnifique autour de moi. Des mélèzes se dressaient sur les pentes immaculées comme des centaines de petits soldats à l'assaut de ces gigantesques sommets.

Ce fut une journée que je n'oublierai jamais.

R.Manier

SEJOUR ECRINS 2014

Plusieurs activités prévues au programme de ce séjour qui s'est déroulé du 27 juillet au 2 août. La météo nous a joué quelques mauvais tours et nous a obligés à modifier le programme initial mais celle-ci n'a jamais altéré la motivation et la bonne humeur du groupe.

VIA FERRATA le dimanche après-midi sur les splendides falaises rouges qui surplombent la vallée de Freissinières, efforts récompensés d'un apéritif surprise dans le jardin, offert par le « gîte des 5 saisons » lors de notre arrivée pour le dîner.

Lundi début des caprices de la météo, randonnée à la « tête de Vautisse » qui a passé sa journée à se revêtir d'un bonnet nuageux, superbe descente dans une moraine enneigée où les amateurs de ce type de terrain se sont « éclatés ».

Mardi, le ciel nous tombe sur la tête, juste le temps de faire une petite escapade à Dormillouse avant le retour de la pluie.

Mercredi, randonnée glacière au « Pas des Aupillous », pour certains un peu d'appréhension au départ avec les premiers mètres pentus, puis traversée d'une courte zone rocheuse en crampons, l'ambiance de la course ainsi que la magnifique vue sur la vallée des Bans à vite fait disparaitre le doute des premières minutes, très belle journée dans une ambiance sauvage.

Jeudi, direction le col du Mônétier au départ de « pré de Mme Carle », bel effort, repos mérité pour le groupe à l'arrivée au col. Rencontre avec un groupe féminin de jeunes et bronzées alpinistes suisses qui descendait des Agneaux, quelques minutes de discussion et celles-ci repartaient à toute allure vers le refuge des Ecrins. Pendant la descente notre ami Gérard nous a beaucoup fait rire, celui-ci s'entêtait à utiliser le piolet comme une …chaise…Oh là là…

Vendredi, « Pic du glacier d'Arsine », jolie course qui offre une vue panoramique sur le massif. Remontée matinale jusqu'au « col du glacier Blanc » puis un bel itinéraire sur l'arête jusqu'au sommet du Pic. Quelques exercices de cordes à la descente qui nourrissent la conversation 3 heures plus tard sur la terrasse du refuge où la gourmandise de certains a pu s'exprimer.

Samedi la pluie prévue nous oblige à écourter le séjour, retour vers Cannes.

arête du Pic d'Arsine avec la MEIJE en arrière plan

nous ne sommes pas encore arrivés au col Monétier

Escalade

PROGRAMME

Président de la commission

Olivier Maury

Initiateurs

Gérard Allemoz
Guilhem Bourjade
Jean Sébastien Giai
Gilles Tosi
Michel Baconnet
Isabelle Brousse
Nicolas Roirand
Aurélie Blanchet
Jean-Michel Clausse
Sylvain Rebours

Encadrants

Sébastien Alric
Julien Ferrando
Terry Lenormand
Armelle Ciarlo
Géraldine Gaggelli
Séréna Simon
Violaine Bordet
Matthieu Horvais

Pratiquer l'escalade au CAF de Cannes, c'est pour les apprentis grimpeurs l'assurance de pratiquer dans un cadre où la sécurité est au centre de la formation.

Pour tous c'est un lieu de convivialité où la passion commune du rocher, du caillou, est un lien permettant d'évoluer et de pratiquer à son niveau dans une ambiance détendue et amicale.

C'est enfin le plaisir de pratiquer en plein air sur les nombreux sites de la région et au-delà et aussi de s'entraîner sur des structures artificielles en semaine pour maintenir et même faire évoluer son niveau. A chaque sortie, comme durant les séances aux «murs», des initiateurs sont là pour vous initier et vous familiariser avec les techniques de l'escalade.

Inscription aux sorties:

Les sorties de la section escalade en milieu naturel s'adresse à tous les pratiquants, quelque soit leur niveau. Leurs objectifs sont de vous faire découvrir le vrai plaisir de l'escalade, la sensation du rocher et l'adrénaline de la verticalité et ce, en toute sécurité. C'est aussi l'occasion de faire partager notre connaissance des manipulations de cordes et des mesures de sécurité dans l'objectif de vous rendre autonome dans cette pratique. Et puis, les sorties ou les week ends escalades, ce sont avant tout des moments de partage, des aventures à la journée ou sur plusieurs jours, en France ou à l'étranger.

Les inscriptions aux sorties extérieures se font par le biais de la permanence club, directement auprès des l'initiateurs de la sortie ou encore, bien plus fréquemment, sur le forum du Caf.

Parfois, des sorties peuvent servir un but particulier comme par exemple escalader des grandes voies dans le Verdon, ou bien encore viser un entraînement spécifique.

Pensez à consulter notre forum.

Calendrier donné à titre indicatif sujet à modification en fonction des conditions météorologiques, du niveau et des attentes des participants

PROGRAMME ESCALADE 2014-2015

Entrainement en semaine:

Mur de Villeneuve-Loubet

Il est situé en extérieur dans le complexe sportif de Villeneuve-Loubet, avenue des Plans sur la route Départementale D2 de la RN7 à Villeneuve-Loubet village, à droite au premier rond point. Se garer dans le centre sportif et rejoindre le mur visible derrière les terrains de sport.
Notre créneau horaire du vendredi est consacré à des cours d'entraînements (payants) menés par Mariane Ciarlo de 19 à 21 Heures mais le mur de Villeneuve Loubet reste avec un accès gratuit le mardi soir (même horaires)

Mur de Cannes la Bocca

Il est situé à l'intérieur du nouveau Palais des Victoires. Il s'agit d'une structure d'intérieur donc abritée et utilisable toute l'année (hors vacances scolaires).
Nos créneaux horaires sont le lundi et le vendredi de 18h à 22h
Des cours seront menés par Marianne Ciarlo le jeudi soir de 20h à 22h

Dès la belle saison, à partir du mois de mai, les sorties du jeudi soir seront organisées en site naturel

Date	Secteur
2014	
Septembre	
Semaine du 8 septembre,	Réouverture du mur de Cannes
Le 27 septembre	Sortie avec Olivier à Contes.
Octobre	
Le 4 octobre	Sortie avec Sylvain au Blavet
Les 11 et 12 octobre	Week end au Verdon avec Nicolas et Guilhem pour des grandes voies
Les 18/19/20 octobre	Week end 3 jours avec Guilhem aux gorges de la Jonte pour des Grandes voies
Le 26 octobre	Sortie avec Gérard à Gorbio
Novembre	
Les 1 et 2 novembre	Week end avec Jean-Michel et Isabelle, lieu à déterminer
Le 8 novembre	Sortie à la Turbie avec Olivier
Le 16 novembre	Sortie avec Violaine aux Monges
Décembre	
Le 7 décembre	Sortie à Levens avec Guilhem
Le 14 décembre	Sortie avec Jean-Michel et Isabelle à Gorbio

2015	
Janvier	
Le 10 janvier	Sortie avec Olivier à Saint Pons
Le 18 janvier	Avec Gérard à Peillon
Le 31 janvier	A la Turbie avec Guilhem
Février	
Les 21 et 22 février	Week end avec Olivier à Marseille
Mars	
Le 21 mars	Sortie à la Turbie avec Sylvain
Avril	
Les 4,5 et 6 avril	Week end avec Guilhem dans les Alpines à Buis les Baronnies
Le 12 avril	Avec Gérard à Peillon, sortie Grandes voies
Le 18 avril	Sortie au Blavet avec Nicolas
Mai	
Du 2 au 9 mai	Voyage escalade à l'étranger à déterminer
Les 14, 15, 16 et 17	Week end à Buech avec Jean Michel et Isabelle
Le 23 mai	Sortie aux Monges avec Gérard
Le 30 mai	Sortie à Saint Jeannet avec Violaine
Juin	
Le 7 juin	Sortie avec Olivier à La Colle
Le 13 juin	Challenge escalade à Villeneuve Loubet, enfants et adultes

Escalade jeunes

L'encadrement :

Il est assuré : par des professionnels et des initiateurs bénévoles brevetés du Club Alpin Français

Michel Baconnet	Responsable de l'activité	06 99 59 61 82
Armelle	(heures repas)	06 04 13 34 78
Mariane Ciarlo		06 65 97 10 60

ÉCOLE D'ESCALADE SECTION JEUNES CANNES

SAISON 2014 – 2015

NOUVEAU !

Cotisation licence annuelle jeunes de moins de 18 ans:
Avec toutes assurances: 66.00 €
Avec responsabilité civile seule: 44,10 €

Pour l'inscription il est indispensable de fournir :
- un certificat médical
- une autorisation parentale
- un bulletin d'inscription pour les nouveaux inscrits
- un chèque au nom du club alpin français du montant de la licence 2014/2015
- trois chèques d'un montant de 55,00 euros pour les trois trimestres :
  un à la date d'inscription, un en date du 01 janvier 2015 et un troisième au 01 avril 2015
  les trois au nom du Club Alpin Français Cannes avec le nom de l'enfant au dos.

L'inscription aura lieu durant le mois de septembre au mur d'escalade du parc des sports au Palais des Victoires à Cannes le samedi de 14h à 16h. Deux essais sont offerts aux enfants afin qu'ils puissent se faire une idée de ce sport. Premier cours le samedi 06 septembre 2014.
Les cours auront lieu tous les samedis de 14h à 16h sauf en période de vacances scolaires.

Des sorties sont organisées en milieu naturels dans la région en fonction de la qualification des grimpeurs. Elle ont généralement lieu le dimanche avec un départ du Palais des Victoires de Cannes à 9h et un retour à 17h. Une participation de 20 euros est demandée par enfant grimpeur ; les parents peuvent accompagner les enfants ; c'est l'occasion de randonner, de pique-niquer ensemble et un covoiturage peut être organisé. Ces sorties contribuent à l'évolution du plaisir de l'escalade, à la mise en application des acquis du mur, la partie ludique, le respect de la nature, la vie en collectivité et l'entraide complètent les enseignements.

Des stages, dans le même état d'esprit sont organisés pendant les vacances de printemps et d'été.

Section de CANNES

Programme des sorties sur sites naturels

Date	Lieu	Groupes (*)
	2014	
Dim 28 septembre	La Trinité	1,2,3
Dim 12 octobre	Annot	1,2,3
Dim 16 novembre	Le Dramont	1,2,3
Dim 14 décembre	La Turbie	1,2,3
	2015	
Dim 18 janvier	Les Surplombs	1,2,3
Dim 15 février	Le Blavet	1,2,3
Dim 22 mars	St Jeannet	1,2,3
Dim 12 avril	Contes	1,2,3
Dim 17 mai	Levens	1,2,3
Dim 24 au 25 mai	Week-end Ado	3
Sam 13 juin	Challenge	1,2,3
Dim 28 juin	Chateauvert	1,2,3
(*) 1/débutants	*2/initiés*	*3/confirmés*

Les destinations et les dates peuvent subir des changements en fonction des travaux sur les voies, des intempéries ou du manque de participants aux sorties. Nous vous adressons toutes les indications sur les sorties le mercredi et samedi précédent celles-ci, merci de bien vouloir récupérer les papiers dans les sacs des enfants. Nous vous demandons de conserver ce programme et de prévenir Armelle de vos participations afin de facilité l'organisation.

Comme tous les ans nous participons au Téléthon le premier samedi du mois de décembre, donc à cette occasion, tout le monde est invité à grimper : grands parents, parents, enfants, amis... Venez nombreux.

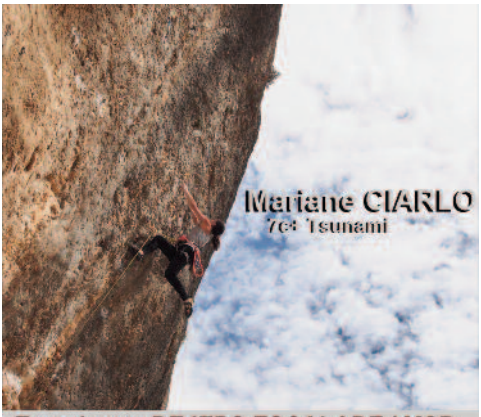
Le Samedi 13 juin 2015 aura lieu le 12 ème challenge escalade de Villeneuve-Loubet : C'est une compétition très attendue. Réservez dès maintenant cette journée. De plus amples explications vous seront données au fur et à mesure de nos activités.

Escalade jeunes

L'encadrement :

Il est assuré : par des professionnels et des initiateurs bénévoles brevetés du Club Alpin Français

Michel Baconnet	Responsable de l'activité	06 99 59 61 82
Armelle	(heures repas)	06 04 13 34 78
Mariane Ciarlo		06 65 97 10 60



Encadrante DEJEPS ESCALADE / MSP

ÉCOLE D'ESCALADE SECTION JEUNES

V I L L E N E U V E - L O U B E T

S A I S O N 2 0 1 4 – 2 0 1 5

Cotisation licence annuelle
jeunes de moins de 18 ans:
Avec toutes assurances: 66.00 €
Avec responsabilité civile seule: 44,10 €

Pour l'inscription il est indispensable de fournir :
- un certificat médical
- une autorisation parentale
- un bulletin d'inscription pour les nouveaux inscrits
- un chèque au nom du club alpin français du montant de la licence 2014/2015
- trois chèques d'un montant de 55,00 euros pour les trois trimestres :
  un à la date d'inscription, un en date du 01 janvier 2015 et un troisième au 01 avril 2015
  les trois au nom du Club Alpin Français Cannes avec le nom de l'enfant au dos.

L'inscription aura lieu durant le mois de septembre au mur d'escalade du parc des sports le mercredi de 13h à 17h, le samedi de 10h à 12h ainsi qu'au forum des familles le samedi 6 septembre 2014. Deux essais sont offerts aux enfants afin qu'ils puissent se faire une idée de ce sport.

Début des cours mercredi 3 septembre 2014.
Les cours sont donnés tous les mercredis et les samedis sauf en période de vacances scolaire avec:

Le samedi de 10h à 12h les débutants groupe 1
Le mercredi de 13h à 15h les initiés groupe 2
Le mercredi de 15h à 17h les confirmés groupe 3

Des sorties sont organisées en milieu naturels dans la région en fonction de la qualification des grimpeurs. Elles ont généralement lieu le dimanche avec un départ du Palais des Victoires de Cannes à 9h et un retour à 17h. Une participation de 20 € est demandée par enfant grimpeur ; les parents peuvent accompagner les enfants ; c'est l'occasion de randonner, de pique-niquer ensemble et un covoiturage peut être organisé. Ces sorties contribuent à l'évolution du plaisir de l'escalade, à la mise en application des acquis du mur, la partie ludique, le respect de la nature, la vie en collectivité et l'entraide complètent les enseignements.

Des stages, dans le même état d'esprit sont organisés pendant les vacances de :
- Printemps : une semaine en montagne avec hébergement en gîte
- Eté : avec un départ à 9h du parc des sports et retour à 17h durant une semaine.

Ces stages sont ouverts à partir de 10 ans pour tous les enfants sportifs.
L'encadrement est assuré par des professionnels diplômés d'état et des initiateurs du Club Alpin Français.

Programme des sorties sur sites naturels

Date	Lieu	Groupes (*)
	2014	
Dim 28 septembre	La Trinité	1,2,3
Dim 12 octobre	Annot	1,2,3
Dim 16 novembre	Le Dramont	1,2,3
Dim 14 décembre	La Turbie	1,2,3
	2015	
Dim 18 janvier	Les Surplombs	1,2,3
Dim 15 février	Le Blavet	1,2,3
Dim 22 mars	St Jeannet	1,2,3
Dim 12 avril	Contes	1,2,3
Dim 17 mai	Levens	1,2,3
Dim 24 au 25 mai	Week-end Ado	3
Sam 13 juin	Challenge	1,2,3
Dim 28 juin	Chateauvert	1,2,3
(*) 1/débutants	*2/initiés*	*3/confirmés*

Les destinations et les dates peuvent subir des changements en fonction des travaux sur les voies, des intempéries ou du manque de participants aux sorties. Nous vous adressons toutes les indications sur les sorties le mercredi et samedi précédent celles-ci, merci de bien vouloir récupérer les papiers dans les sacs des enfants. Nous vous demandons de conserver ce programme et de prévenir Armelle de vos participations afin de facilité l'organisation.

Comme tous les ans nous participons au Téléthon le premier samedi du mois de décembre, donc à cette occasion, tout le monde est invité à grimper : grands parents, parents, enfants, amis... Venez nombreux.

Le Samedi 13 juin 2015 aura lieu le 12 ème challenge escalade de Villeneuve-Loubet : C'est une compétition très attendue. Réservez dès maintenant cette journée. De plus amples explications vous seront données au fur et à mesure de nos activités.

V.T.T

Vélo de montagne

La pratique du vélo de montagne (VTT) est une activité sportive qui implique une bonne condition physique. Pour découvrir les grands espaces de l'arrière pays et atteindre les sommets de nos montagnes, le VTT est le moyen idéal pour cheminer sur les chemins ou pistes et parcourir de longues distances qui seraient trop longues à pied. De plus la descente nous procure un immense plaisir !
En général, le dénivelé de chaque sortie se situe entre 800 à 1300 mètres à l'exception des sorties d'initiation que nous organisons en début de saison dès que la neige a disparu de nos montagnes.

proposé par Michel. Contact : vtt@clubalpin-cannes.com
Départs à 6h30 heures du parking du collège des Campelières au Cannet

Programme 2015

Mai		
Samedi 09 Tende	Samedi 23 Annot	Samedi 30 Daluis
Juin		
Samedi 06 Fontan	Samedi 13 L'Escarène	Samedi 27 Guillaumes
Juillet		
Samedi 04 Castellane	Samedi 18 Sospel	Samedi 25 Lucéram
Août		
Samedi 01 Vésubie	Samedi 08 Entrevaux	Samedi 22 La Brigue
Septembre		
Samedi 05 Vallée de l'Esteron	Samedi 12 Belvédère	Samedi 19 Gorbio
Octobre		
Samedi 10 Beuil	Samedi 17 Soleilhas	Samedi 24 Puget-Théniers

Ski alpinisme

PROGRAMME

Présidente de la commission
Marie Christine Galiani *mcgaliani@voila.fr*

Vice-Président
Patrice Issermann *pat.issermann@neuf.fr*

Encadrement

Instructeur :
Gilbert Castelli *gilbertcastelli@laposte.net*
Sébastien Louchet *seblouchet@yahoo.fr*

Instructeur neige :
Jean Sébastien Giai *jsgiai@yahoo.fr*

Initiateurs

Michel Anseeuw	*michel.anseeuw@free.fr*	Michel Baconnet	*michel.baconnet@free.fr*
Jean-Claude Delenne	*jcdelenne@gmail.com*	Marie-Christine Galiani	*mcgaliani@voila.fr*
Koole Ger	*ger@gerkoole.com*	Patrice Issermann	*pat.issermann@neuf.fr*
Didier Laval	*laval.didier@hotmail.fr*	Nicolas Roirand	*nroirand@yahoo.fr*
Olivier Simane	*olivier.simane@gmail.com*	Serge Simondi	*sergio.simondi@wanadoo.fr*
Sam El Nashashibi	*samirnashashibi@free.fr*		

Stagiaire Laurent Bos

Les sorties :
Elles sont annoncées sur le forum du club, dans le courant de la semaine, au moins 48 heures avant le départ du jour retenu. Suivant les conditions météos et nivologiques, elles peuvent être modifiées.
Sorties régulières à la journée : outre les sorties du samedi et dimanche, des sorties en semaine sont régulièrement organisées avec Michel, Gilbert, Marie, Patrice et Didier.

Inscriptions :
L'inscription aux sorties est obligatoire avant le jeudi 19h30 précédent la sortie pour être prise en compte :
- Soit en répondant à la fiche de la sortie sur le forum du club
- Soit à l'adresse mail de l'organisateur de la sortie.

Les participants doivent être à jour de leur cotisation 2013-2014 ou avoir souscrit une carte Découverte.

Sécurité :
Le responsable de la sortie peut refuser d'encadrer un participant démuni des équipements de sécurité ou susceptible de mettre en jeu la sécurité du groupe. Il pourra modifier le programme en fonction des conditions météorologiques et limiter le nombre de participants. Respectez ses décisions et ses conseils.
Pour toutes les sorties sont obligatoires : DVA (Arva) , pelle et sonde

Départs :
De Cannes parking collège des Campelières, de Saint Martin-du-Var en face de la gare du train des Pignes, ou autre à définir par le responsable de la sortie.
Les déplacements se font en voitures particulières, les frais de transport sont à partager avec le chauffeur.

Cycle initiation
Responsable : Didier Laval - Tél. 06 19 27 34 24 - Courriel laval.didier@hotmail.fr
Objectif : permettre à des débutant(e)s de s'initier à la pratique du ski alpinisme et de pouvoir ensuite participer aux sorties régulières du CAF.
Niveau de ski et condition physique requis : skier avec aisance sur des pistes rouges,
avoir une condition physique correcte.

- Important - Pour toutes les sorties sont obligatoires : DVA, pelle et sonde

INITIATION

Contact : Didier Laval tél. : 06 19 27 34 24
Courriel : laval.didier@hotmail.fr

2014

Samedi 22 novembre	Initiation	Laurent,Jean-Seb, Marie
Dimanche 30 novembre	Initiation	Didier, Jean Claude, Marie
Samedi 06 décembre	Initiation	Gilbert, Laurent, Patrice
Samedi 20 décembre	Initiation	Gilbert, Baco, J Claude, Olivier, Marie

2015

Samedi 10 janvier	Initiation	Patrice, Didier, Laurent
Dimanche 08 février	Initiation	Didier, Marie

Les WEEK END 2015

31 janvier-01 février	WE sécurité (secours en montagne, pente raide, recherche DVA) Isola PGHM St Sauveur	Didier, Seb, Marie
07-08 février	WE Haut Verdon	Patrice, Olivier, Baco, Seb, Jean Claude, Didier, Marie
14-15 février	WE Estenc sécurité neige niveau I	Didier, Jean Claude, Laurent, Olivier
14-15 mars	WE cadres	Haut Verdon

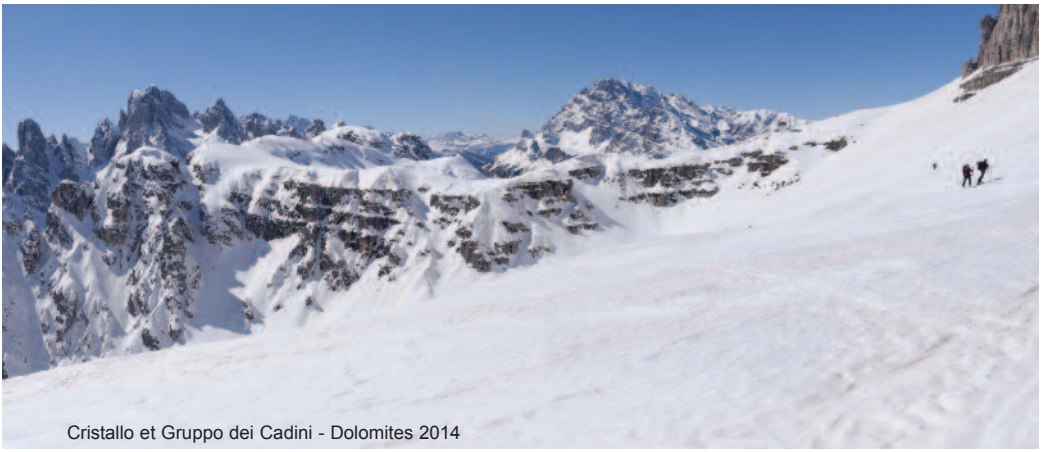
RAIDS 2015

01 au 08 février	Raid Queyras (*)	Michel A
27 février au 06 mars	Raid Fouillouse	Seb, Patrice, Gilbert, Baco, Didier, Marie
21 au 27 mars	Raid Pyrénées (*)	Michel A
07 au 10 avril	Raid refuge des Merveilles	Didier, Marie, Patrice
25 avril au 2 mai	Raid Ortles	Olivier, Gilbert, Seb, Jean-Seb, Marie

(*) En prévision, consultez le forum pour confirmation

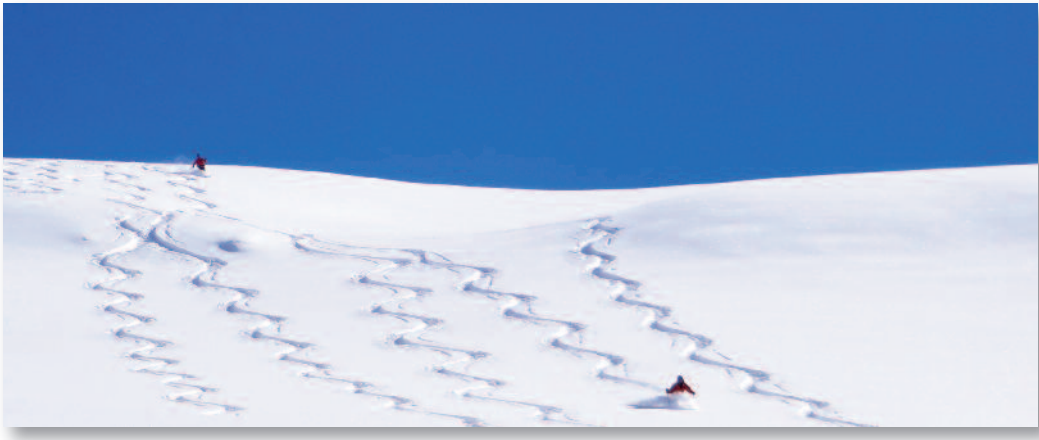
STAGES de FORMATIONS 2014-2015

13-14 décembre 2014	recyclage cadres	Rassemblement régional
Pour les stages de formations	consultez le site de la FFCAM	http://www.ffcam.fr/quick_stages.html



Cristallo et Gruppo dei Cadini - Dolomites 2014

Raid en Ubaye



Raid en Ubaye - Mars 2014

Ouh là là, un article sur le raid en Ubaye, mais pourquoi ai-je accepté ?

Bon, c'est Didier qui me l'a demandé... Alors comme il m'a appris à faire des conversions correctement (après 40 ans de ski de randonnée, il faut le faire...), difficile de refuser ! Et puis, c'est bien connu, c'est le dernier arrivé qui fait le compte-rendu, non ?

Que dire ? En 3 mots Rando, Resto, Dodo, tous les jours et même le dernier samedi pour les plus acharnés.

En plus détaillé, météo quasi au top, neige de rêve, accueil d'Odilon et Inès digne de celui de Goudroun et Daniel Ferran à Estenc, des initiateurs dévoués, des participants motivés.

Et surtout une belle liste de courses: Col de Marinet, Tour de l'Aiguille Large, Alpet, Col de Mirandol, Ceillac par le col Albert et retour par le col Girardin, Pointe Basse de Mary, Tête de Malacoste, Tête de Miéjour, Couloir Nérot pour les as, et d'autres encore...

Pas de chance par contre pour Isa et Christophe lâchement abandonnés par leurs genoux dès le début du séjour... On en a profité pour eux !

Un grand merci aux cadres (Marie, Didier, Gilbert, Michel, Olivier, Patrice, Sébastien), à tous les participants et à l'année prochaine... Pour de nouvelles aventures.

Françoise alias Ma Dalton

Arrêt sous la Tête de Malacoste

Pause bisous ...

SÉJOUR à la Foux d'Allos

Séjour à la FOUX d'ALLOS du 16 au 22 août

Ce que nous recherchions, nous, groupe de 10 randonneurs du G1 sous la conduite de Sylvie et Alain: la satisfaction des sens et de l'esprit, nous l'avons trouvé en essayant d'entrer en familiarité avec la région de la Foux d' Allos.

Aussitôt arrivés, par un temps idéal, nous avons suivi le GR de pays du Tour du Haut Verdon pour la Tête de l'Auriac. Beau panorama de 360 ° sur un ensemble chaotique de montagnes qui sentent encore la genèse: les «3000»: Cimet, Pelat, Chambeyron ; vers le Sud, l'Argentera; vue plongeante sur la Foux en miniature et vers le nord: Pra-Loup et Barcelonnette et leurs guetteurs: la Tête de Moïse, la Tête de Louis XVI, le Chapeau de Gendarme ou encore le Pain de Sucre. Dans le ciel, passages incessants de planeurs et de vautours nous épiant pendant que nous nous dirigions vers le Refuge de l'Estrop construit dans un cirque aux calcaires striés ou polis par les glaciers, au milieu de nombreuses sources formant la Bléone. Elle traverse un écosystème riche: truites fario dans son eau et sur ses rives, la grassette, une plante insectivore.

Le lendemain, plus haut encore avec l'Estrop reconnaissable à son sentier éperdu qui s'étale sur de vastes dalles de gré fortement inclinées jusqu' au sommet d'où l'on domine le dernier glacier des Alpes de Haute-Provence. La vue s'élargit encore pour nous permettre d'identifier les sommets de la suite de notre programme. Ce sera d'abord la Grande Séolane, imposant sommet calcaire et but incontournable du secteur, puis l'immuable Petit Cheval de

bois enfourché le jour suivant et prolongé par le sommet de Rochegrand pour amateurs de randos plus tranquilles mais néanmoins esthétiques. En l'air, ces vautours qui semblent paresser, ailes étalées sur la force plate du vent. Au sol, ses habitants habituels: lagopède, marmottes familières, troupeau de chamois. Et toujours le printemps: orpin bleu par-ci, bérardie laineuse par-là, arnica plus haut ou gentiane plus bas.

La Grande Séolane

On ne pouvait se dispenser d'aborder le lac d'Allos, le plus grand lac glacière d'Europe. Il est dominé par le Pelat (3051m) qui nous a offert un panorama grandiose: le Mt Blanc, le Viso, les Ecrins et le Pelvoux, blancs immaculés sur lesquels semble s'appuyer la voûte céleste. On retrouve les locataires de l'étage alpin: l'édelweiss, la joubarbe ou le séneçon doronic.

Le jour suivant, l'équipe toujours aussi intrépide et solidaire, s'attaqua, au sud du lac, au sommet de l'Encombrette dominant la haute vallée du Var et le col des Champs puis à la Petite Tour parmi la chaîne des cinq Tours en grès d'Annot, paysage typique des Alpes du sud. Et partout la Vie qui prend ici l'allure d'un défi: un bouquetin placide sur cet étroit rocher ou une symphonie colorée en violet et rouge d'astragales, linaires ou pédiculaires sur notre sente. *... suite page 38 ...*

SÉJOUR à la Foux d'Allos

Avez-vous déjà fait une sortie nocturne en haute montagne? L'éther noir est inondé d'étoiles au plus fort de leur scintillement que l'on croyait disparues de notre Côte, à notre grand émerveillement.

Parmi la diversité des paysages, dans les environs de l'Estrop ou du lac, existent de curieux marais d'altitude appelés « Eaux tortes » ou « la Serpentine ». Ils ont été créés par le culot d'un glacier qui a fondu sur place et découpé quantité de chenaux tortueux au travers d'une terre herbeuse.

Le dernier jour le Grand Coyer nous offrit, après un cheminement assez long, un vaste panorama sur les Alpes Maritimes. Là encore, sans se lasser, notre modeste regard s'abandonna à « la création de la beauté brute du Monde »

Tous nos efforts ont été récompensés. Nos organisateurs avaient prévu des parcours bis en cas de mauvais temps ou des rallonges pour les insatiables. Ils avaient aussi habilement alterné dans leur programme hôtel ou gîte de bon confort et refuges plus modestes.

Pastoralisme en baisse, station proposant davantage d'activités été comme hiver : comment préserver l'intégrité de la montagne en dépit de la pression touristique sur ce territoire d' où émerge une identité : celle de la continuité mer-montagne.

Pour nous tous, une réflexion d'auteur : « Notre âge est comparable à l'ascension d'une montagne : plus on monte, plus on est fatigué et hors d'haleine, plus notre vision s'élargit ! »

Bilan de ces 7 jours au-dessus des 2000m : 9 sommets pour 105km et 8100m de D+

Gilbert

«La Cheminée» de la Grande Séolane

En arrière plan, le Grand Coyer (2693 m)

Tour du Viso

TOUR DU VISO 12-13-14 Juillet

Comme souvent le soleil a joué à cache-cache avec le VISO durant tout le week-end, photographier le sommet tenait de l'exploit.

Après une bonne nuit dans un gîte à Abriès, la première étape doit nous mener au refuge Vallante en Italie via le refuge du Viso.
Démarrage matinal à la « roche écroulée », le ciel est déjà menaçant, la traversée du « petit belvédère du Viso » fait le bonheur des amateurs de flore, la végétation est luxuriante. Très vite il faut enfiler les vêtements de pluie, un geste que nous ferons souvent durant ces trois jours.
Un déjeuner au refuge du Viso puis un départ tardif vers le col de Vallanta enneigé que nous franchissons juste avant l'orage qui gronde dans la vallée italienne. La descente se fait sous une pluie battante, l'arrivée et la soirée au refuge se firent dans une ambiance « humide ».

enfin le sommet

Le lendemain, beau temps au réveil, le Viso est enneigé mais les deux ou trois heures de soleil suffisent pour sécher les vêtements. Très vite le ciel se voile mais cette deuxième étape qui nous fait franchir 3 cols est magnifique. Pause café en début d'après-midi au refuge Q.Sella puis départ sous la bruine vers le refuge Giacoletti qui est toujours dans la neige à mi-juillet.
Arrivée vers 17h15, la fatigue commence à se faire sentir pour certains, petite sieste bienvenue avant le diner. L'ambiance montagnarde et chaleureuse, l'accueil et la gentillesse des gardiens sont très appréciés par tout le monde.

14 Juillet, sur les conseils du gardien tout le monde chausse les crampons (il a gelé durant la nuit), une première pour certains. Deux heures plus tard et après quelques commentaires et glissades sans danger tout le groupe franchit les passages protégés avec des câbles.
Une dernière ascension vers le col de la Traversette et nous retrouvons la France, descente au soleil vers le refuge du Viso où nous profitons de la terrasse, des omelettes et d'une bonne bière locale

Randonnée 2014

arrivée au col de Valante

ambiance sans trucage du photographe

Descente de Canyon

Président de la commission :
Gilles Gambéri 83gilou@gmail.fr

Formation :
Sébastien Bovis *sebastien.bovis@sfr.fr*

Encadrement :

Moniteurs :
Sébastien Bovis Jean-Claude Delenne Nicolas Delmaire
Julien Desforges

Initiateurs :
Mathias Aubespin Christelle Cazeles Claire Delorme
Jonathan Digeon Gilles Gambéri

La descente de canyon consiste à progresser dans le lit de cours d'eau, dont le débit est plus ou moins faible, entre des gorges ou des ravins plus ou moins étroits. La progression peut nécessiter de bonnes connaissances de l'eau vive ou des techniques verticales.

A travers cette activité, certains pratiquants recherchent le côté ludique (sauts et toboggans), d'autres, des parcours plus difficiles par leur longueur ou leur accès et d'autres encore le côté sauvage et l'exploration.

Le sport et le jeu sont des composants indissociables de cette discipline, mais un minimum d'apprentissage des techniques fondamentales s'impose, c'est pourquoi cette année, comme l'an passé, des sessions de formation permettant d'accéder à un niveau d'autonomie dans la pratique de l'activité seront proposées aux pratiquants en falaise et en canyon.

Niveaux :
Débutant : Vous découvrez l'activité.
Initié : Vous avez une petite expérience de la descente de canyons.
Autonome : Vous avez suivi une formation validée.
Confirmé : Vous avez parcouru des canyons de tous types en parfaite autonomie.

Conditions :
Non contre-indication médicale ; savoir nager ; être en très bonne condition physique ; matériel complet et en état ; licence CAF à jour, pour les non membres ou les nouveaux venus, souscription de la carte découverte : 5 euros la journée ou 9 euros pour deux jours consécutifs.

Matériel individuel :
Combinaison (5 mm) deux-pièces avec cagoule ; baudrier équipé de longes dynamiques avec mousquetons à vis ; descendeur (8) sur mousqueton HMS à vis ; casque aux normes CE ; chaussures adhérentes ; sifflet (obligatoire pour les grandes verticales) ; couteau ; vêtements de rechange ; eau et nourriture en quantité suffisante.
L'encadrant se réserve le droit de ne pas admettre un pratiquant dont le matériel est incomplet ou inadapté.

Informations et inscriptions :
Les sorties sont proposées sur le forum du club et aussi via une liste de pratiquants régulièrement mise à jour.
Pour tout renseignement contactez : 83gilou@gmail.com ou sebastien.bovis@sfr.fr
ou : canyon@clubalpin-cannes.com

Aucune inscription n'est automatique, l'accord préalable du responsable et/ou du président de la commission est nécessaire.
Pour être informé régulièrement, inscrivez-vous sur la liste de diffusion électronique sur le forum de notre site Internet.
Le programme, donné à titre indicatif, est actualisé sur le site Internet de notre club ainsi que le forum.
Pour toute demande d'information, d'initiation et de formation (groupes), n'hésitez pas à nous contacter.

Descente de Canyon

PROGRAMME

Notre activité est directement liée aux conditions météo (chutes de neige hivernales, pluie, etc…).

Elle débute le 1 Avril et se termine le 31 Octobre, pour ce qui concerne les canyons aquatiques du 06.

Du coup plutôt que de vous proposer un programme qu'il ne sera pas possible de tenir, nous préférons vous proposer toute la saison des canyons praticables en toute sécurité.

Sachez que notre département compte plus de 300 parcours et certains font partie des plus beaux canyons hexagonaux.

Un site internet convivial vous permet de découvrir notre département et ses richesses aquatiques : http://www.descente-canyon.com.
Allez le consulter et vous verrez que notre département figure en tête de liste des meilleures régions françaises.

En plus des sorties hebdomadaires, nous organisons chaque année des séjours (de 3 à 8 jours) dans différentes régions Françaises ou Européennes. Les dates se concrétisent en cours de saison en fonction des désidérata des participants réguliers du club et toujours en lien avec la météo.

La dernière activité du club concerne la formation des participants réguliers ou occasionnels. Celle-ci est dispensée par les moniteurs et initiateurs du club. Nous sommes 7 à pratiquer toute la saison et nous vous proposerons une série de stage de 1 à 4 jours pour pouvoir vous perfectionner.
N'hésiter pas à prendre contact avec nous pour tous renseignements.

Stage de Formation
Descente de Canyon

Stage UVPA (Unité de Valeur à la Progression Autonome) du 8 au 11 Mai.2014

Ce stage est le premier à réaliser, dans le cadre de la formation à la pratique régulière de la descente de canyon.
Il s'est déroulé cette année dans notre département et a accueilli dix Stagiaires (six de notre club, trois de Montpellier et un de Perpignan).

C'est Sébastien Bovis qui a organisé sur le plan national cette formation, car d'autres stages sont organisés ailleurs en France (voir le site national FFCAM).
Ce stage permet aux participants de voir ou de revoir les techniques permettant de pratiquer notre activité en toute sécurité. Certaines connaissances peuvent servir dans d'autres activités comme l'escalade, la montagne et la spéléologie).

Il permet en 4 jours de se former avec une première journée en falaise à la Bagarrée à la Colle sur Loup. Toutes les techniques simples sont abordées avec entre autres les différents type de rappels (simples, guidés, en tyrolienne, etc…). Puis vient la phase des apprentissages plus sportifs avec des remontées sur corde (et oui en canyon on ne fait pas que descendre), des mouflages permettant de remonter une personne vers le haut (là aussi ça arrive…), des techniques d'arrêt sur corde et des différents types de rappels débrayables.
Autant de techniques qu'il faut avoir vu au moins une fois avant d'attaquer la saison et qu'il faut revoir en situation lors des sorties.

Les 3 journées suivantes nous font rentrer dans le vif du sujet avec 3 canyons à descendre (et là c'est plus ludique). .../... *suite page 44*

Stage de Formation
Descente de Canyon

Le premier (le Loup) concernera les techniques de nage en eaux-vives. On apprendra à lire les mouvements d'eaux (drossages, machine à laver, siphons,…).
Les 2 autres (l'Imberguet et la Peira) verront les stagiaires évoluer dans un milieu plus vertical et donneront à tous les stagiaires la possibilité de valider les connaissances acquises les 2 premiers jours.

Le canyon de la Peira nous a permis d'aborder les rappels plus longs avec des descentes de plus de 60 mètres (le grand frisson pour certains), mais toujours le sourire arrivé au pied de l'obstacle.

Au final pour nos 10 stagiaires, le bilan s'est révélé très positif et tous en redemandent avec déjà des projets d'autres stages plus techniques.
L'ambiance festive (lors des sorties de canyon notamment) et la bonne humeur générale ont accompagné ces 4 journées permettant à tous les encadrants de faire découvrir notre activité en toute sécurité.

Pour la saison 2015, nous allons essayer de faire un nouveau stage UVPA, mais cette fois sur 2 Week-end et toujours sur la région.
N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement complémentaire sur nos adresses courriels.

En Suisse dans le Tessin

Descente de Canyon

Descentes en Suisse dans le Tessin - Août 2013.

Notre club essaye chaque année d'organiser des Week-end ou des semaines de raid canyon dans le but de découvrir d'autres régions ou pays.
A l'heure d'écrire ces quelques lignes les raids 2014 ne se sont pas encore déroulés aussi nous allons vous compter le récit de notre périple helvétique 2013.

Nous étions sept du club à partir vers un des Eldorado du canyon en Europe, à savoir le Tessin en Suisse vers Bellinzona avec nos deux moniteurs (Sébastien et Nicolas) qui connaissaient déjà le secteur.
La météo a été de la partie toute cette semaine là et nous avons vécu une semaine exceptionnelle en réalisant plus d'une dizaine de canyons parmi les plus beaux d'Europe (voir les photos).
Le Tessin est connu dans notre discipline pour réunir dans un petit périmètre tout ce qui se fait de mieux en matière de canyons, un peu comme Chamonix pour la haute montagne ou le Verdon pour l'escalade.
Bref le bonheur avec de l'eau limpide tous les jours, des sauts, des toboggans et surtout des paysages à couper le souffle.
Pour ne rien gâcher une ambiance et une convivialité dans le groupe qui font la force de notre section (apéro, grillades, restaurants,…) et surtout on est sérieux en canyon mais on ne se prend jamais la tête.
Du coup en 2014 on remet ça avec deux raids, un dans les Pyrénées et un dans les Dolomites.
Vous aurez forcément l'occasion de voir des photos lors de l'AG du club.
Dans tous les cas, les encadrants sont à votre disposition pour vous faire découvrir la descente de canyon. Sachez que notre discipline n'est pas réservée à des spécialistes et qu'il existe dans notre région un nombre incalculable des descentes de tous les niveaux.
Bienvenue dans notre monde fait d'eau, de verticalité, de somptueux paysages et surtout de bonne humeur.

A notre ami Remi Bonopéra, parti trop vite en ce dimanche 23 avril 2014
Au Mont Malinvern.

Une plaque commémorative à sa mémoire a été apposée côté Isola à 20m de la Baisse de Druos

Les Refuges du Mercantour

DU CLUB ALPIN FRANÇAIS

Cougourde (47 places) Alt. 2100 m gardé du 13/06 au 26/09
Réservation Coudourde : http://refugedelacougourde.ffcam.fr
Gardien Été : Hugo Putelat - 09 78 23 31 59
Gardien Hiver : Charly Barcelot - 06 18 54 02 43 et cougourde.charly@gmail.com
Repas assurés

Madone (48 places) Alt. 1905 m gardé du 13/06 au 26/09
Gardien Patrick Miraillet, Chalet Nathalie - Quartier Berlessa 06450 Belvédère
Tél. Dom. 04 93 03 91 02 - Refuge 04 93 02 83 19 - http://chaletmadonedefenestre.ffcam.fr
Repas assurés.

Merveilles (79 places) Alt. 2130 m gardé du 13/06 au 26/09
Réservation (été) Merveilles : http://refugedesmerveilles.ffcam.fr
Gardien Alex Ferrier, 40 rue Lascaris 06430 Tende
Tél. Dom. 04 93 04 69 22 - Refuge 04 93 04 64 64
(Hiver) Mouloud Caddur. Réservation : refugedesmerveilles@hotmail.com
Repas assurés. Réservation obligatoire

Nice (54 places) Alt. 2232 m gardé du 13/06 au 26/09
Gardien Christophe Fournier, Chemin de la Pergola 06450 Belvedère
Tél. 06 61 97 59 38 - Repas assurés. Pas de téléphone au refuge.

Rabuons (36 places) Alt.2523 m gardé du 13/06 au 26/09
Réservation Rabuons : http://refugederabuons.ffcam.fr
Gardien : Stéphane Colomines - 04 93 23 04 11
Repas assurés.

Valmasque (52 places) Alt. 2233 m Gardé du 13/06 au 26/09
Gardien Michel Duranti - Adresse jusqu'au 1er juin : Le Village 04660 Champtercier Après le 1er juin : 06430 Castérino ou refuge de la Valmasque.
Tél Dom. 04 92 31 91 20 - http://refugedevalmasque.ffcam.fr
Repas assurés . Pas de téléphone au refuge.

Vens (35 places) Alt. 2380 m gardé du 13/06 au 26/09.
Réservations Vens : http://refugedevens.ffcam.fr
Gardien : Catherine Debray - 06 16 14 31 55
Repas assurés

Gialorgues (12 places) Alt. 2280 m refuge non gardé en toute saison (poêle, vaisselle). Réservation Gialorgues : http://refugedegialorgues.ffcam.fr

Les réservations se font en ligne sur le site de la fédération FFCAM. Un lien est disponible pour chaque refuge. Les réservations sont plus sûres, plus rapides, avec paiement des arrhes en ligne directement par carte banquaire ou par chèque.
En cas de difficultés, vous pouvez contacter directement le gardien, par mail ou téléphone.

Heures 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Lundi
Fermeture
Mardi
Non stop 10H -19H
Mercredi
10H -12H
14H -19H
Jeudi
10H -12H
14H - 20H
Vendredi
Non stop 10H -20H
Samedi
Non stop 10H -19H
Dimanche
Fermeture
fermé
ouvert
NOS HORAIRES
Sports de montagne - Outdoor
Equipement voyage - VTT
Rue Caroline
06100 NICE
04 93 98 58 53
Parking Jeanne d'Arc ‡ 2 mn
Accés facile depuis sortie
autoroute Nice Nord
Tram: Valrose université
www.alticoop.com
ALTICOOP
Depuis 1981